

令和7年度



4月分給食献立表



目標 正しく準備をしよう

大田区立大森第一小学校

実施日	曜日	献立	栄 養 量		おかずの作り方・おたより										
			エネルギー	たんぱく質											
8	火	豚丼 牛乳 田舎汁 くだもの	kcal 600	g 23.7	🌸 ご入学・ご進級おめでとうございます 🌸 新しい1年生を迎え、新学期が始まりました。 学校給食は、心身の成長と健康を増進すること、そして食に関する正しい理解を養う場として食育の推進を図ることを目的としています。児童の健やかな成長を願って、安心して安全なおいしい給食づくりに努めてまいります。どうぞよろしくお願い致します。 ～マカロニ～ マカロニは、パスタの一種です。イタリアではマッケローニと呼ばれ、「すばらしい」という意味です。形は筒状、貝殻型、リボン型など様々な種類のマカロニがあります。マカロニは小麦粉と塩に水を加えてこねた後、筒状の形にする機械に入れて作ります。生で使われることもありますが、乾燥させることが多いです。乾燥することによって、長い期間保存することができます。マヨネーズで和えてサラダにしたり、ミネストローネなどのスープに加えたり、ホワイトソースとからめてグラタンにするなど、幅広い料理に使われています。今月の給食では、マカロニグラタンやアルファベット型のマカロニをスープに入れて使用します。 今月の献立の中から ABCマカロニスープ 材料 分量(4人分) 炒め油 …………… 適量 ベーコン(短冊切り) …… 20 g 豚肉 …………… 40 g 白ワイン …………… 適量 にんじん(いちょう切り) … 40 g 玉ねぎ(1/2スライス) …… 60 g 鶏がらスープ …………… 2カップ強 白菜(短冊切り) …………… 80 g しめじ(子房に分ける) …… 16 g 塩 …………… ひとつまみ こしょう …………… 少々 パセリ(みじん切り) …… 少々 マカロニ …………… 30 g <作り方> ①肉に白ワインをふっしておく。マカロニは少し硬めにゆでしておく。 ②油で具を炒めスープを加える。 ③残りの野菜を加えて煮て調味し、パセリ、マカロニを加えてひと煮立ちしたら出来上がり♪ ☆給食ではアルファベットマカロニを使うので、ABCマカロニスープという名前です。 ☆本校では誕生会給食の日に、その月が誕生月の児童にゼリーが出ます。お楽しみに！										
9	水	ミルクパン 牛乳 マカロニグラタン 野菜スープ	623	26.5											
10	木	チャーハン 牛乳 キャベツと鶏団子のスープ りんごゼリー	556	21.1											
11	金	カレーライス 福神漬 牛乳 海藻サラダ	649	20.7											
14	月	豚肉のしぐれごはん 牛乳 ごまけんちん汁 くだもの	549	21.0											
15	火	焼きそば 牛乳 ビーンズポテト	564	24.1											
16	水	わかめご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 肉じゃが煮	623	21.1											
17	木	高野豆腐のそばろ丼 牛乳 豚汁 くだもの	563	24.0											
18	金	♪誕生会給食♪ チーズパン 牛乳 チャウダー キャベツとベーコンのサラダ	551	21.4											
21	月	油淋鶏丼 牛乳 わかめスープ	589	21.6											
22	火	スパゲッティミートソース 牛乳 ポテトサラダ	611	25.4											
23	水	ごはん 牛乳 魚の西京焼き 沢煮椀 くだもの	539	26.1											
24	木	丸パン 牛乳 キャベツメンチカツ ボイル野菜 ABCマカロニスープ	645	27.7											
25	金	豚肉と野菜の中華丼 牛乳 にらと豆腐のスープ	539	22.5											
28	月	春の香りごはん 牛乳 千草たまご焼き みそ汁	571	27.9											
30	水	チキンライス 牛乳 魚のごまフライ ジュリエンヌスープ	607	27.5											
1日あたりの平均栄養価			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 mgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
			586	23.9	22.2	1.9	320	1.8	238	0.39	0.51	26	5.9	81	2.9

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

(注2) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。